Maison des Familles de l'Érable

Parce que
les enfants naissent
SANS MODE D'EMPLOI

2015-2016

rencontre INFORMATION respectueux EXPERTISE ESPACE DIVERSITÉ accueillant de parole écoute valorisant ÉPANOUISSEMENT ÉNERGISANT plaisir RÉFLEXION enrichissement

1457, av. St-Édouard Plessisville QC G6L 2K4
mdferable@bellnet.ca

Téléphone & télécopieur
819 362-2336

Heures d'ouverture
8 h 30 à 12 h 30 et 13 h 30 à 16 h 30

maisondesfamillleserable.ca

Suivez-nous sur > facebook.com

FUTURS ET NOUVEAUX parents

Préparation à la naissance

Atelier en 2 volets pour le couple

Rencontre prénatale (9h à 14h)

- Grossesse et accouchement : quels sont vos droits?
- Plan de naissance : outil de réflexion et plan de communication pour l'équipe soignante
- Signes annonciateurs de la naissance
- Déroulement de l'accouchement : les stades, le rôle des hormones
- Gestion des sensations intenses : moyens médicaux et les alternatives (points de pression, visualisation)
- Présentation d'un vidéo (dîner sur place, apportez votre lunch)

Ballon forme (14h à 17h)

- Série de mouvements, de positions et de postures qui facilite le travail
- À utiliser en couple avant, pendant et après la naissance
- Permet au conjoint de s'impliquer durant le travail
- Contribue à la diminution de la douleur de façon sécuritaire et naturelle.

Animatrice : Katia Petitclerc
Accompagnante à la naissance

Samedi - 9h à 17h
• 10 octobre • 23 janvier • 2 avril • 18 juin
Inscription requise

Coût : 80 $ / membre
130 $ / non-membre

Soutien en allaitement

- **Marraine d'allaitement**
  Soutien téléphonique, visite à domicile.
- **Info-allaitement 24 hres / 7 jrs**
  Service qui assure une assistance dans les plus bref délais.

Sur semaine, de jour : 819 362-2336

Soir - nuit - fin de semaine : 819 621-9600
(téléavertisseur)

Coût : gratuit

Préparation à l'allaitement

- Pourquoi choisir l'allaitement?
- Les premiers jours avec bébé
  (les débuts de l'allaitement, l'importance du peau à peau, les cycles d'éveil et de sommeil)
- La mise au sein
- Les positions
- Les solutions face aux difficultés de l'allaitement

Animatrice : Rachel Lefebvre
Marraine d'allaitement

Mardi - 18h30 à 20h (2 ateliers)
• 30 septembre et 7 octobre (mercredi)
• 24 novembre et 1er décembre
• 26 janvier et 2 février • 22 et 29 mars
• 31 mai et 7 juin
Inscription requise

Coût : 20 $ / session / membre
40 $ / session / non-membre

Halte-bébé

Questions, préoccupations, difficultés?

- Pleurs
- Sommeil
- Allaitement (solutions face aux difficultés, retour au travail et allaitement, sevrage...)
- Croissance (possibilité de peser bébé)

Envie de sortir de la maison, jaser avec d'autres parents? Venez nous rencontrer selon vos besoins, le temps d'une question ou pour la durée de la Halte-bébé.

Personnes ressources :
• Marie-Eve Plourde, marraine d'allaitement
• Infirmière du CLSC

Le 1er et 3e mercredi du mois - 13h à 14h30

Coût : gratuit

Moment Zen

Pour les femmes enceintes

- Moment privilégié de connexion maman-bébé, de bien-être physique, émotionnel et mental
- Exercices de visualisation et de relaxation
- Mouvements de massage et postures de yoga adaptés pour la femme enceinte
- Techniques pour faciliter le travail avec l'utilisation du Rebozo (matériel fourni)

Animatrice : Katia Petitclerc
Accompagnante à la naissance

Lundi - 18h30 à 20h (5 ateliers)
• 19 octobre au 16 novembre
• 8 février au 7 mars • 2 au 30 mai
Inscription requise

Coût : 75 $ / session / membre
120 $ / session / non-membre

MATINÉE bébé

Bébé communique déjà

Comment se développe la communication

- Faciliter l'apprentissage du langage.
- La suce nuit-elle aux premiers mots?
- Les jouets qui font du bruit : comment faire de bons achats.
- Le langage des signes pour bébé retarde-t-il le développement?

Animatrice : Marie-Pier Gingras
Orthophoniste

9h30 à 11h30
Vendredi 13 novembre
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / membre
10 $ / non-membre

Purée de bébé

Viens cuisiner tes purées, faire le plein d'idées et avoir des trucs pour en faire à la maison.

Animatrice : Marie-Christine Tardif

9h à 11h30
Mardi - 10 novembre
Vendredi - 18 mars
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / membre
10 $ / atelier / non-membre

Langage des signes

Atelier d'initiation pour communiquer avec votre bébé avant qu'il parle

- Permet au bébé de communiquer ses besoins
- Réduit les frustrations
- Stimule l'apprentissage du langage oral

Animatrice : Valérie Paré de Signé bébé

Lundi 4 avril - 9h à 11h
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / membre
25 $ / non-membre

En forme avec bébé

Exercices de remise en forme avec bébé (3-9 mois)

Animatrice : Christine Boucher
Entraîneure physique

Jeudi - 10h à 11h (5 ateliers)
24 septembre au 22 octobre
12 mai au 9 juin
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / session / membre
50 $ / session / non-membre

Massage bébé

Ateliers en 2 volets :

- Techniques de massage et réflexologie
- Stimulation et développement du bébé

Animatrice : Anick Bradette
Thérapeute en réadaptation physique

9h30 à 11h30 (2 ateliers)
Lundis - 19 octobre et 2 novembre
Mercredis - 6 et 20 avril
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / session / membre
20 $ / session / non-membre

ACTIVITÉS parent/enfant

Les petits explorateurs

Atelier parent-enfant pour travailler la motricité fine et global

- Jeux et découvertes
- Parcours moteur et stimulation

À la découverte de personnages mystérieux
Vendredi 30 octobre - 9h30 à 11h30

Les activités de Coquin le lutin
Vendredi 31 octobre - 9 h 30 à 11 h 30

Animatrice : Nancy Desrochers et Marie-Eve Plourde

Inscription requise

Coût : gratuit / membre
10 $ / atelier / non-membre

Zone famille

La halte-garderie ouvre grandes ses portes juste pour vous! Sans animatrice, sans éducatrice. Venez vous amuser avec vos enfants en profitant librement de l'espace et des jeux.

- Éventail de matériel à votre disposition
- Selon votre intérêt, venez explorer :

Vendredi 2 octobre :	Peinture aux doigts
Jeudi 12 novembre :	Jeux de société
Mardi 1er décembre :	Bricolage de noël
Mercredi 13 janvier :	Murale
Mercredi 10 février :	Jeux de table
Vendredi 1er avril :	Jeux et bricolages de « poisson d'avril »
Mardi 24 mai :	Jeux de société
Vendredi 10 juin :	Bricolage « les animaux de la ferme »

Entre 9h30 et 11h30
Sans inscription

Coût : gratuit / membre
10 $ / atelier / non-membre

CROISSANCE personnelle

Communication

Prendre conscience de notre façon de communiquer, afin d'établir une saine communication
- Comment recevoir un message négatif
- Développer l'art de ne pas prendre personnel

À partir de situations vécues dans votre quotidien, venez découvrir un éventail d'outils concrets.

Animatrice : Sylvianne Bédard
Coach et formatrice en communication

Mardi - 9h à 11h (3 ateliers)
20 octobre au 3 novembre
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / session / membre
30 $ / session / non-membre

S'affirmer c'est se respecter

L'Affirmation de soi, outil essentiel dans le développement de son identité
- Évaluer sa capacité à s'affirmer
- Les types de comportements, leurs avantages et inconvénients.
- Techniques d'affirmation de soi

Animatrice : Sylvie Pinard
Intervenante de la Maison des femmes des Bois-Francs

Mercredi 14 octobre - 9h à 11h30
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / membre
10 $ / non-membre

La colère : refoulée, défoulée, encadrée... égale-t-elle affirmation?

Comment gère-t-on cette émotion qui parfois nous submerge?
- Notre perception
- Les méfaits
- Les blocages qui nous empêchent de vivre notre colère.
- Comment vivre des colères saines.

Animatrice : Sylvie Pinard de la Maison des femmes

Mercredi 27 janvier - 9h à 11h30
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / membre
10 $ / non-membre

HALTE-GARDERIE

Sur semaine

Service pour les enfants âgés de 0 à 5 ans
- Vous avez un rendez-vous?
- Besoin d'un temps juste pour vous?
- Peut être utilisé pour un minimum d'une heure ou pour la durée de la Halte-garderie

Une fois par mois
8h30 à 12h
Mardi 22 septembre - Mercredi 28 octobre
Mardi 24 novembre - Mardi 15 décembre
Jeudi 14 janvier - Vendredi 5 février
Mercredi 9 mars - Vendredi 15 avril - Mardi 17 mai
Mercredi 1er juin
Inscription requise

Coût : Membre / atelier : 3 $ / premier enfant et 1 $ / deuxième enfant et plus
Non-membre / atelier : 8 $ / enfant

Les samedis

Service pour les enfants âgés de 18 mois à 12 ans
- Offert aux familles monoparentales et recomposées, ainsi qu'aux parents qui vivent une difficulté ou qui ont besoin d'un répit ponctuel

Activités physiques, bricolages, cuisine, sorties à l'extérieur et plus encore!

Un samedi aux deux semaines - 9h à 16h
19 septembre au 12 décembre
16 janvier au 4 juin
Inscription requise

Coût : Membre / atelier : 5 $ / premier enfant et 2 $ / deuxième enfant et plus
Non-membre / atelier : 15 $ / enfant

S'OUTILLER POUR éduquer

Parlons discipline

Pour les parents d'enfants de 18 mois à 5 ans

Outils et trucs concrets afin de mettre en place un encadrement sain
- L'importance de la discipline
- Les règles de vie
- Les conséquences
- Gestion de la colère

Animatrice : Françoise Couture
Éducatrice spécialisée

Jeudi - 9h à 11h30 (7 ateliers)
10 mars au 14 avril
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / session / membre
70 $ / session / non-membre

Développement du langage

Quelles sont les stratégies à utiliser pour favoriser le développement du langage
- Comment les enfants apprennent à parler
- Quels indices indiquent des difficultés
- Quoi faire lorsqu'on suspecte un retard
- Les écrans sont-ils de bons outils pour aider à parler?
- Les jouets qui favorisent le développement

Animatrice : Marie-Pier Gingras
Orthophoniste

Vendredi 23 mars - 9h30 à 11h30
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / membre
10 $ / non-membre

Espace parent

Réservé aux parents et à la discussion
Au menu :
- Café croissant
- Rire et ambiance relaxe
- Sujets qui nous préoccupent ou qui nous inspirent

Animatrice : Marie-Eve Plourde
Éducatrice spécialisée

Mercredi - 9h à 11h30
30 septembre - 11 novembre - 16 décembre
20 janvier - 16 mars - 27 avril - 25 mai - 8 juin
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / membre
10 $ / atelier / non-membre

Vie de parent

Pour les parents d'enfant de 0 à 5 ans
- Éduquer c'est agir au lieu de réagir
- Favoriser des interventions éducatives et réfléchies

Animatrice : Marie-Eve Plourde
Éducatrice spécialisée

Jeudi - 9h à 11h30 (4 ateliers)
19 novembre au 10 décembre :
Comprendre les besoins et les attitudes de mon enfant selon :
- Les stades de son développement
- Le principe qu'il y a un sentiment derrière un comportement dérangeant

4 au 25 février :
Entre parents penchons-nous sur nos préoccupations et trouvons des solutions!
- Réalité de parent : pression social, exigences envers nous-même...
- Trucs pour améliorer ma relation avec mon enfant

Inscription requise

Coût : gratuit / session / membre
40 $ / session / non-membre

SANTÉ cuisine

Docteure maman

Acquérir une plus grande autonomie en matière de santé, pour accompagner son enfant dans les maladies saisonnières

Animatrice : Marie-Chantal Brisson
Naturothérapeute

Vendredi - 9h30 à 11h30

25 septembre : Les huiles essentielles, leurs utilités et propriétés, comment s'en servir.
16 octobre : Comment renforcer le système immunitaire.
19 février : Le rôle de la fièvre et comment agir
6 et 13 mai : Pharmacie naturelle : son contenu, son utilisation.

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / membre
10 $ / atelier / non-membre

Premiers soins

Explication des principales techniques de premiers soins et comment intervenir :
- En cas d'étouffement
- Lors de situations d'urgence

Animateur : Sylvain Belhumeur
Ambulancier

Lundi 25 janvier - 9h30 à 11h30
Inscription requise

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / membre
10 $ / non-membre

Coup d'pouce cuisine

Idées et trucs pour développer et maintenir de saines habitudes alimentaires
- Atelier théorique et pratique
- Cuisinez et dégustez

Animatrice : Sonia Poirier
Cuisinière professionnelle

9h à 11h30

Mercredi 7 octobre : Mijoté de bœuf à la citrouille et pomme
Idées d'entrées et collations-desserts sur le thème de l'halloween
Mardi 17 novembre : Dessert santé : Poires pochées au coulis de framboises et gâteau au fromage
Mercredi 9 décembre : Des tapas pour Noël
Vendredi 22 janvier : Coq au vin et pain à l'ail
Mercredi 24 février : Cuisine végétarienne : Entrée de tofu savoureux et tourtière au millet
Mardi 29 mars : Cuisine mexicaine : Chili cone carne, salsa et guacamole sur pita grillé au four
Mardi 7 juin : Salade repas : Salade Warldorf et salade composé avec fromage Doré-mi

Halte-garderie gratuite

Coût : gratuit / membre
10 $ / atelier / non-membre

AVANTAGES d'être membre

Activités à prix avantageux

Centre de documentation

- **Service de prêts de livres et de revues pour les parents**
- **Service de prêts de livres et CD pour enfants**

Rabais

Rabais offerts sur présentation de la carte de membre chez les commerçants suivants :

- **Centre Aquatique Régional de l'Érable** - (piscine de Princeville) :
10% de rabais sur le coût d'inscription au cours de natation pour enfant seulement
20% de rabais sur le coût d'entrée au bain libre
(2 $ / 3 à 17 ans • 2,75 $ / étudiant de 18 et + et 55 ans et + • 3,25 $ / adulte)
- **Restaurant La Garnouille** - Princeville :
menu pour enfant gratuit à l'achat d'un repas adulte de 10 $ et plus, en salle à manger seulement
- **Vidéo L** - Plessisville :
film pour enfant gratuit à la location d'une nouveauté ou d'un film régulier
- **Pâtisserie d'Annie** - Plessisville :
5% de rabais
- **Vitrine gourmande** - Plessisville :
5% de rabais, sauf sur la viande et l'épicerie fine